

＜女性のギャンブル依存症のリハビリテーションセンター＞ デイケアセンター めじゅみ だより

平成 30 年 12 月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №93

買い物依存、浪費癖の方もご相談ください



又ジュミ家族セミナーを実施しました。

遅い紅葉の始まった 11 月 10 日、又ジュミ家族セミナーが実施されました。当日は午後の時間を使って相鉄線西谷駅至近の西谷地区センター会議室をお借りしました。今回は本人ではなく家族と関係者を対象に、又ジュミの活動を知っていただくことを目的としました。このため又ジュミで家族相談を担当している職員の椎崎が担当しました。



事前に十分に周知できなかったこともあって、13 名のかたがご参加いただき、机を囲んで話しをするというこじんまりとした会になりました。

前半は依存症についての概略からはじめて、椎崎がこれまで経験してきた福祉団体での活動の話しをさせていただきました。30 年ほどの福祉分野での活動の中には他では経験のできないおもしろいこともありましたが、椎崎自身は依存症ではないのですが、多くの依存症から回復した仲間たちの姿に接する機会があり、12 ステッププログラムの大切さを知ることができたのです。そんな中で田上施設長と知り合うことができ、平成 24 年からお手伝いをさせていただいています。

後半は 12 ステッププログラムと又ジュミの活動をお話ししました。田上施設長が又ジュミをはじめたのは、女性だけのギャンブル依存症からの回復の場の必要性を感じたからです。当初は公的な補助金も何もない状態からはじめて、横浜市の地域活動支援センターとして安定した回復支援を提供し続けています。日本中でここだけの施設です。ので、いろいろなところから相談が寄せられます。できる限り答えていこうと活動を続けています。

少人数だったので、最後に参加いただいたご家族ご関係



者一人一人からお話を伺う時間をとりました。これまで本人の依存症に巻き込まれていたご家族も、本人と距離を置き、家族会であるギャモンに参加することによって回復の道が見えてくるようです。それでも日常の中には残された問題が山積しているとのことでした。関係者の方からは、生の声に接することで自身の仕事上も参考になる、との発言を頂きました。

ご家族の方からは定期的に家族会を開けないかという意見もありました。又シュミ自体はとても小さな事業規模しかありません。同じ苦勞を持つ家族同士の交流により家族が回復していくことは、本人の回復にとっても重要なことです。小さい団体でなかなか手が回らない現状ですが、今後もこのような集まりを持って行きたいと考えています。

< 仲間の話 >

GA（ギャンブル依存症者の自助グループ）横浜地域セミナーに行って

S・K

私がいわゆるオープンスピーカーズミーティングに参加したのは今回で三回目となります。最初に参加した時は、自分と同じような体験をした仲間の話しか共感が出来ませんでした。でも今回参加して「そうじゃないんだな。」と思えるように少しなりました。性別も違えば年齢も違うし、生まれ育ってきた環境も違うけれどそして私の場合はゲームとギャンブルという似ている様で少し違うアディクションを持っているけれど、それでも物事の考え方や行動パターンが非常によく似ていた事に気付かされました。スピーカーをしている仲間が「自分にとってはめちゃくちゃ恥ずかしい事ですよ！」と言いながらも本人にとっての恥を皆の前で堂々と話してくれた勇氣にとっても感謝しました。私ももっとミーティングで恥をかこうという気になりました。どの仲間の話もとてもユニークで暖かい気持ちになれました。笑いがたえませんでした。私の居場所を見つけた気がしました。セミナーという機会を通して、普段ミーティングでなかなか会えない仲間に久しぶりに会えたのも嬉しかったです。顔が見ただけででもよかったと思いました。みんな生き辛さ

を抱えながらも必死で生きてるんだなと思いました。なんだか元気と勇気をもらえた気がします。もっともっとたくさんの仲間の分かち合いを聞きたいです。

GA 横浜地域セミナーの感想

Y・W

久々にセミナーに参加させて頂きました。毎回行かせてもらうたびに思うのですが、いつも自助グループで仲間の方の話を聞いているのとはまた違って1人1人の色々な経験を聞かせてもらって、終わった後はよかったなー！って思って帰っています。私はギャンブル（パチンコ・スロット）に問題があり施設に今通っています。仲間の方も同じような問題で施設に通っている方や、仕事をしながら自助グループだけでつながっている方、施設を修了して仕事をしながら施設に通っている方本当に色々な仲間がいるのですが、やはりみなさん何か生きづらさを抱えていることは同じで改めて私は1人じゃないと思えました。話してる方はパチンコやスロットの話を「あれが最高で…」とか「あの瞬間が楽しくて」とかギャンブルじたい好きだと言う事を正直に話されていて。だけどやってしまうと、止まらない、歯止めがきかない。簡単に人を裏切ってしまう。あー、私と一緒にだと思い安心しました。そしてあの過去の生き方よりも今の新しいやめ続ける生き方に希望を持って話されてる感覚がしました。仲間の方の話を聞いていると私の色んなしてきてしまった事を思い出します。だけどあの生き方はできればもうしたくないと強く思えるんです。だから人の話を聞くことは私にとっては大切です。そして今の私は仲間の中にも大切なんだと少しずつ思えるようになっていきます。今ギャンブルをやめ続ける中でとても苦しいです。だけど私には信じられる希望がでてきて、どんな苦しい事でも仲間の中に入れれば乗り越えられるんじゃないかと思えるようになってきました。少しずつですが前向きに考えてる自分が信じられないです。だけどこのセミナーで聞かせてもらった話などで力をもらってるのも事実で色々感じさせてもらいました。またのセミナー楽しみです😊

保土ヶ谷区民まつりに行って

H・T

想像していたより大きな祭りでびっくりしました。仲間と一緒にホタテやイカ焼きの食べ歩きができて美味しくて楽しかったです。フリーマーケットで理想にピッタリのスニーカーに出会えて良かったです。今までフリーマーケットなんて興味がなく、ちゃんと見てまわったことがなかったけど、掘り出し物’ がたくさんあって何周しても新しい出会いがあり楽しかったです。また来年も行きたいと思いました。

保土ヶ谷区民まつり

Y・S

参加させて頂いて私は今回で4回目です。毎年、ホタテ焼きを楽しみにして行きました。さつまいもスティックや、焼きそばを食べました。天候にも恵まれ気持ち良かったです。和太鼓は感動しましたネ！！また、来年も是非！参加したいです。



「里山ガーデン」散策にて _____ Y・W

雨が今にも降りそうな日…昨年の中頃施設長に「来年は里山ガーデン行きましょうね！」と別の散策の時に言われた事を思い出しました。その時は自分自身が来年もここに居るのかな。。など色々な面で不安な時期だったのでそれから1年ここに居れる事が不思議です。みんなでバスに乗って行きました。☺子供さんを連れて来てる仲間もいたので子供の無邪気な笑顔、動き、言葉にとてもいやされました。お花もキレイで、外の空気がこんなにおいしいんだと感じれたのも、ギャンブルで狂ってた時にはなかなか感じれなかったもので、クリーンの中だからこそ感じれることでした。みんなでシートをひいてお昼ごはんを食べ



て。。食べ終わると同時に雨がパラパラ。。もう少しゆっくりしたかったけど食べ終わるまで雨が降らなかった事でも感謝です（笑）みんなで外に出て歩いてたわいもない話もして楽しかったです。昨年とは違う気持ちで散策を楽しめた私。少しずつゆっくりですが何かが変わりだしてるんだと思いました。また行きたいです。

仲間たちの作品



第1回 千葉県GA合同OSM ～今、笑える幸せ～



調理プログラム



↓行列のできるラーメン並んで食べました↓↓。



NPO 法人又ジュミの財源が困窮しています！なおいっそうのご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

★お振込先：加入者名 NPO法人又ジュミ
郵便振替口座番号 00270 4 61229

<カンパしてくださっている方々（順不同）>

ほか匿名希望の皆様

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切にに使わせていただきます
(^-^)

平成30年9月5日から12月19日までの支援者の皆さまを掲載
させていただきました。

	利用者	電話相談	メッセージ
9月	11名	7件	3カ所
10月	12名	2件	3カ所
11月	10名	11件	1カ所

<編集後記>

「やめたいのにやめられない」という症状の人は、意志が弱い
のではなく治療が必要な病気にかかっているのだと一人でも多く
の人たちに知ってほしい。相談してください。。

ゆく年くる年の時節になりました。女性の仲間と一緒に回復と
成長を目指します。 記：田上

※お問い合わせ

〒240-0052 横浜市保土ヶ谷区西谷町 1230-1

NPO 法人又ジュミ 横浜市地域活動支援センター

デイケアぬじゅみ

☎045-744-6516・FAX045-744-6517